

琵琶湖と伊吹山に囲まれたJALレーク伊吹は
人と自然と街を愛で優しく包みます。

ふれあい!

9

September 2017

vol.233

- | | |
|--------------|--------------------------|
| 1 ふれあいタイムス | 12 お便りのコーナー |
| 3 レディーススクール | 13 みんなで人権教育
今月のあなたの運勢 |
| 5 営農情報 | 14 パズル?頭の体操 |
| 7 特集 ご来店感謝デー | |
| 11 JAからのお知らせ | |





にじの会 GG大会とGB大会で大活躍!



このほど、ふれあいサロンを中心に活動を行ってきたJA組合員組織「助けあい組織」にじの会は、6月からスタートしたJA年金友の会クラブラウンド・ゴルフ大会(GG)とゲートボール大会(GB)で、ラジオ体操に替えてレインボー体

操をされました。ふれあいサロンでも行っているレインボー体操は、昭和58年にJA共済が開発した健康体操で、椅子に腰かけていてもできるので、日頃運動をしていない方や高齢の方でも、安全に無理なく続けることができます。

川床料理と嵯峨野トロッコ列車

7月11日

7月11日、ミューズ友の会会員30名は夏の京都の風物詩「川床あそび」体験と嵯峨野トロッコ列車の旅に出かけました。

途中、土井の志は漬け本舗で試食とお買い物をし、貴船神社に参拝後、川床あそびを体験されました。暑い日でしたが水面に張り出した川床の上での昼食は、心地よい川のせせらぎと澄みきった風、自然の涼しさに囲まれて、次々と運ばれてくる京料理の美味しさに大変喜ばれていました。お食事の後は嵯峨野トロッコ列車で保津川の美しさを満喫され、普段の忙しさを忘れて楽しい一日を過ごされました。



感謝を込めて「招待」

7月15日

7月15日、滋賀県立米原文化産業交流会館において「第27回湖北地区JA利用者をつどい」を開催し、3,000人を超える来場者で賑わいました。

このJA利用者のつどいは、JAの生活用品愛用運動の一環で、日頃のご利用に感謝し、くみあい醤油・飲料水のセツト購入者を「藤あや子歌謡ショー」にご招待したものです。

歌謡ショーでは、藤あや子さんがNHK紅白歌合戦初出場の曲「こころ酒」で登場し、歌手生活30周年記念の新曲「たそがれ奇麗」など11曲を歌い上げ、会場は多くの笑顔と拍手に包まれました。JAからは近江米コシヒカリ10kgと琵琶湖でとれた小鮎のつくだ煮をプレゼントしました。



▲客席に降りてハイタッチでまわる藤さん

目合わせ会で規格確認

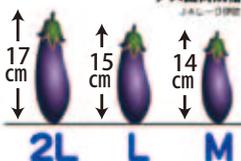
JAでは、なす・かぼちゃ・金太郎まくわの出荷最盛期を前に圃場巡回と研修会を野菜毎に開きました。出荷者を対象とした研修会では、昨年の反省を踏まえてJA担当職員と長浜卸売市場の品目取扱責任者が全国・県内の市場情勢と選果基準である長さや・太さ、曲がり具合、病害などについて、階級ごとに細かく分けた資料を基に説明。生産者は活発に質問し、意見を交わしながら入念に規格を確認しました。



▲キュアリング中(日の当たらない風通しの良い場所で20日程度置くことで切り口をコルク状にし腐敗を防ぐ)

※家庭菜園においてもキュアリング作業を行うことで、各段に美味しいかぼちゃを味わうことができます。せっかく一生懸命育てたかぼちゃ、もうひと手間加えて味わってみませんか?

ナス出荷規格



▲なす 各サイズの長さ



▲長浜卸売市場にて研修会

年金友の会伊吹支部 ゲートボール大会で熱戦

7月6日(木)～7日(金)

米原市グリーンパーク山東の屋内施設2会場において、JAレーク伊吹年金友の会伊吹支部ゲートボール大会を開催しました。

この2日間はかなり暑い中でしたが参加した27チームの選手たちは日頃の練習の成果を発揮し、戦術を工夫し白熱した試合を繰り広げました。大会結果は、志賀谷・村居田・上野・大堂・大鹿と堂谷の混合チームが4勝0敗。得失点差35で志賀谷チームが優勝を飾り、上位10チームは11月17日の決勝ラウンドに進みます。



▲1位 志賀谷チーム



▶2位 村居田チーム



▶3位 上野チーム

年金友の会伊吹支部 グラウンド・ゴルフ大会開催

7月19日(水)

米原市山東グラウンドにおいて、JAレーク伊吹年金友の会伊吹支部第1回グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

競技方法は3R×8Hストロークマッチプレイで争い、11月15日に開催の滋賀県JAグラウンド・ゴルフ大会の代表選考を兼ねた大会です。参加者165人は指定ホールでのホールインワン賞やダイヤモンド賞(1ゲームに3回ホールインワン)、ナイスプレイ賞(1ゲーム2打で上がる)の獲得も目指して楽しく真剣にプレイされました。

大会結果は、柏原支店管内の森本行雄さんがスコア41で優勝され、大会最後には優勝を決めた森本さんによるフットキー賞の抽選も行われました。



▲1位 森本さん(41) 2位 森田さん(46)
3位 岡野さん(47) ※()内はスコア

主な組合員組織の種類

集落による組織



地域ごとに組織された地縁的な組織です。農家組合や農事実行組合等、さまざまな名称で呼ばれています。集落単位の共同体が、ほぼそのままJAの組合員の基礎的な組織になっています。

作目別生産者による組織



農作物の種類ごとに、その生産者が結集する組織です。地域によって異なりますが、稲作、野菜、果樹、花き、養豚、酪農等の作目ごとに部会があり、生産・販売、技術の向上に取り組んでいます。

青年、女性による組織



青年、女性の組織です。農業を担う青年たちで組織するJA青年部および、農業の担い手としてだけでなく、生活においても多くの役割を果たしている女性たちで組織するJA女性組織です。

事業利用者による組織



JAの事業を利用する人たちの交流を目的とした組織です。健康・福祉など生活に関する事業を利用する人を対象とした生活班のほか、年金友の会、共済友の会等があります。

知って納得JA

—協同組合の力—

Q 協同組合の組合員組織って何？

A 目的を同じにする組合員が集まって活動することで、願いを実現するための組織です。

JAには、さまざまな組合員組織があります。住んでいる地域ごとの「集落組織」、トマトやキュウリなど品目ごとに生産者が集う「作目別部会」、農業を担う青年たちで構成する「青年組織(JA青年部)」、くらしを豊かにする「JA女性組織」、年金や共済などのJA事業を利用する組合員の交流を目的とする「事業機能別組織」などです。

JAは思いや願い(課題やニーズ)を共有する組合員が集まってつくる協同組合ですが、組合員はそれぞれ性別や年齢などが異なり、思いや願いもさまざまです。そのため、組合員の中で思いや願いが近い人々が集まって組合員組織をつくっています。

組合員組織は、JAの事業と運動の中心的な役割を果たしています。
(監修=広島大学 助教 小林元)

レディーススクール

女子旅「日本発！日本初！」

五感で感じる新体感

7月21日(金)、65名の受講生が、祇園祭で賑わう古都京都で、仲間との絆づくりをされました。

まず、築城400年の城で表明された大政奉還150周年を迎える、世界文化遺産でもある元離院二条城の見学をされました。二条城探訪マップを参考に、二の丸御殿(国宝)や、天正7年(1579年)長浜市小堀町で誕生した小堀遠州によって作られたと伝えられる庭園など、先人の築かれた遺



▲歴史を感じる二条城



▲仕掛けがいっぱいのギアー GEAR

構に歴史を感じられました。

午後からは、大きさや形、色の異なる歯車が噛み合い、大きなうねりを生み出す日本独特の「調和」をテーマとして公演を開始され、観客動員数13万人を突破し、今年5周年を迎えた、『ギア』で感動のエンターテイメントを体感していただきました。演劇でもない、ミュージカルでもない、サーカスでもない、新感覚のエンターテイメント。マイム、ブレイクダンス、マジック、ジャグリングによる迫力のパフォーマンスや、日本発×日本初のセリフを使わないノンバーバル(言葉に頼らない)という演出、プロジェクトンマップングでの幻想的な世界に魅了されました。また、受講者もショーに参加するなど、至近距離で体感する超絶パフォーマンスに満足いただいていたようでした。

J A 共済の

健康増進活動

『笑いと健康教室』を実施

健康関連の取組みは、運動や食事など様々なものがありますが、日常の生活習慣を変えるような取組みは、なかなか長続きしないこともあります。今、笑いと健康の関係が医学的にも注目されており、医療費の低減効果が認められています。

思いっきり、楽しく笑った時、なんとなくスッキリとした感じを受けたことはないですか？実はこれが、私たちの日々の暮らしで、元気に過ごすために、とても大切なことなのです。「笑うこと」が人々の健康にとって大切であることを理解いただき、生活の中で「笑うこと」を意識的に過ごすことで、明るく健康的な毎日を送っていただくことを目的とした J A 共済の『笑いと健康教室』。

7月5日(水)、入江(米原市)のおしゃべり会で、笑いが健康にもたらす効果について、DVDを見たりゲームをしたりしながら、楽しく学んでいただきました。



仲間と笑って健康に

わっはっは



◀◀ゲームで脳トレ



任込み味噌の 予約が始まりました!!

詳細は、別紙の案内をご確認ください。

JA レーク伊吹管内で栽培された原材料(米・大豆)を使用した仕込み味噌の販売をします。
ユネスコ無形文化遺産に登録された日本人の伝統的な食文化“和食”に欠かせない調味料「味噌」。
昔ながらの無添加にこだわった手作り味噌で安心安全な食生活しませんか?

お申込みは
10/10(火)までに
お願いします。



一緒に味噌づくりしませんか?

お手伝いいただける

短期アルバイトさん募集中!

●お問い合わせ先

総務部生活振興課 TEL.52-6533

※男性・女性はいません。

福が来る 笑顔が来る ハッピーマイライフ♪



12月号
第1
別冊付録

自給・環境・ライフプランで暮らしを築く
2018 家の光 家計簿 (日記付き)

- ・家計に影響する諸制度の変更をわかりやすく図解!
- ・日記欄スペースを拡張、脳活ドリルもさらに充実



12月号
第2
別冊付録

家の光エンディングノート
もしものときも安心
2018 未来にのこす わたしノート

- ・読者・JAからの意見を踏まえ、より書きやすく、使いやすく!
- ・葬儀にかかる費用の目安や、遺品整理の頼み方など、コラムも充実



12月号

特集

娘に伝えたい
華やかおせち
家庭料理研究家の
本田明子さんに教わる
定番から新顔レシピ。

書いてよかった
「わたしノート」
読者の
読者体験談を中心に、
役割や利点を紹介。

ユズをまるまる
使いこなそう
料理のほか、
種を使った化粧水、手作り
芳香剤などのアイデアを
たっぷり紹介。

やさしい
ハンドメイド
消しゴム判子で
年賀状



家の光の
記事を活用した

グループメンバーを募集!

家の光の記事を活用したグループメンバーを募集!
今回、料理づくりをメインとした新グループを発足されます。

- 毎日の献立に悩んでおられる方
- みんなでワイワイしたい方
- 何か始めてみたい方 など

一緒に楽しく
活動しまじょ!!

●お問い合わせ先/総務部生活振興課 TEL.52-6533



人・JA・地域が元気

家の光

定価(税込) ●家計簿付き12月号 1,008円 ●付録月号(1・4・5・7・9月号) 906円 ●普通月号 617円

お申し込みは、最寄りのJAへ!



水稲の収穫後の 次年度に向けての 取組み

●多年生雑草の防除 防除のポイント

近年、圃場に多発している多年生雑草のオモダカ、クログワイですが、本田で散布した除草剤の効果が薄れる頃に塊茎を形成させ、肥大させ翌年の発生源を作ることが多い。このような難防除雑草を減らすためには、本田で効果のある除草剤の散布に加え、翌年に発生する塊茎を減らす対策をします。

多年生雑草



オモダカ



クログワイ

対策①「秋耕し」

塊茎は乾燥や寒さに弱いいため、秋耕しをし、地中にある塊茎を地上に出して枯らします。完全に無くなるわけではありませんが、翌年の塊茎の発生量を減らすことができます。

対策②「刈跡除草剤散布」

収穫後、茎葉から根までの浸透移行して地下部まで枯らすことのできる除草剤(ラウンドアップ)の散布をします。塊茎を肥大させず枯らすことができます。

除草剤ラウンドアップの水稲刈跡散布のポイント

50倍液を散布してください
107〜10あたり
容量:1000ml
水量:50l

生育期 (10月) → 生育停止 (11月) → 越冬期

■ 収穫時期が早くしかも温暖で、クログワイの再生が見込める地域
■ 収穫時期が遅くしかも低温でクログワイの再生が緩慢な地域

土壌改良資材の 効果



受光態勢がよくなり、光合成が盛んになります。

品質向上と 安定生産を 目指す!!



JALレーク伊吹の土づくり資材
田華の豊稲の粒剤(左)と砂状(右)

基準施用量
60kg ~ 100kg / 10a

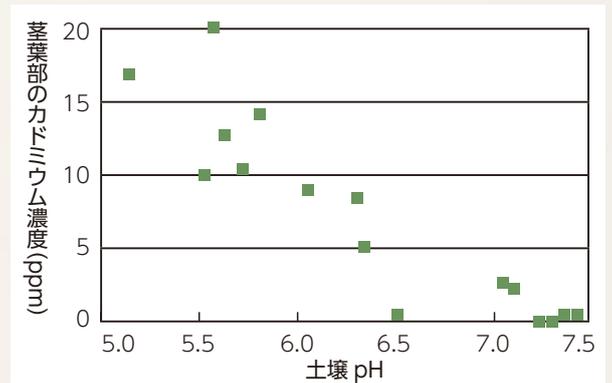
●土壌改良資材の散布

湖北の土壌は、水稲に必要なケイ酸の低い水田が増えているのが現状

光合成能力の低下や収量低下

酸化することにより、カドミウムを吸収しやすくなる

カドミウム吸収抑制するには、土壌pH6.5以上維持し、継続的なアルカリ資材の投入が必要



土壌中の pH が高いと水稲の Cd 吸収は抑制され、pH6.5 以上ではほとんど吸収されない。



●玉ねぎ栽培

●苗作り

苗床は、日当たりと水はけの良い場所を選び、1平方メートル当たり堆肥2kgと苦土消石灰100gを施用します。元肥としてホウ素入り868を60g全面に施用し、その後細かく耕し畦立てします。

●は種

「バラまきの場合」

苗場表面の土を、よく砕いてならしておきます。種をまく前に薄く苦土消石灰をまいておくと間隔がよく分かります。種まき後は、クワの裏などで軽く押さえて種が隠れる程度に覆土を行い、たっぷり水やりを行います。

「条まきの場合」

苗場表面の土を、よく砕いてならしておきます。その後、板きれ等を使って10センチ間隔にまき溝を付け、まき溝の中に1〜2センチの間隔に種をまき、種が隠れる程度に覆土を行い、乾燥させないように水やりを行います。

条まきは、風通しも良く病害虫防

除や、その後も管理がしやすいのでおすすめします。種まき後1週間程度で発芽しますが、発芽当初は生育が遅く不揃いになりやすいことから、苗床が乾いたらしっかりと水やりを行います。反対に、苗床が湿り過ぎると苗立枯病が発生しますので注意が必要です。

●間引き・土寄せ

本葉2枚の頃に込んだところを間引いて、株間を2〜3センチ間隔に揃えます。その後、条間を中耕除草し倒れないよう株元に土寄せを行います。

●追肥

発芽後15日を目安に、500倍の液肥かホウ素入り868を1平方メートル当たり30g施用します。

●ほ場準備

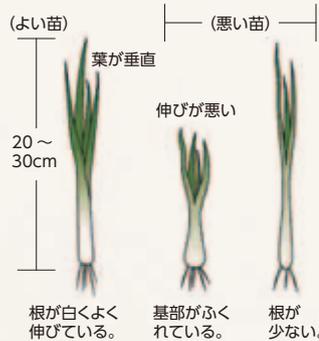
1平方メートル当たり堆肥2kg・苦土消石灰150g・B・M・よりん40gを施用した後、元肥として1平方メートル当たりホウ素入り868を130g全面に施用します。その後、土を細かく耕起した後とうねを立てます。



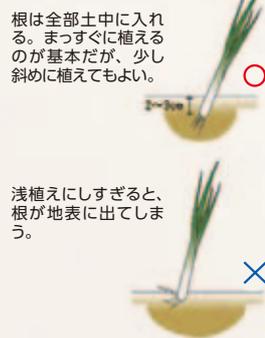
●植え付け

苗の大きさが揃わないと、植え付け後の生育ムラになり、小苗すぎると充実した大きさの玉が収穫できなくなります。大苗すぎると春先にトウ立ちしやすくなったりします。大きさを揃った苗を順番に植え付けると、収穫時の大きさも揃います。11月15日までに植え付けを済ませておくと、大玉傾向になります。

苗の良否



植え方の良否

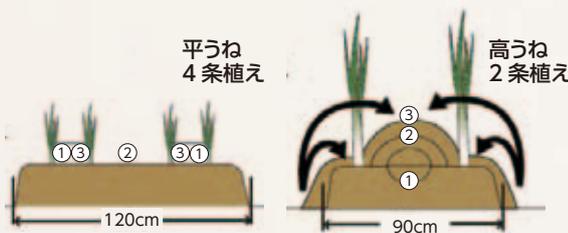


●追肥・中耕・土寄せ

1回目の追肥は植え付けの半月後、2回目は1月中旬、3回目は2月下旬を目安に行います。追肥は、

条間に1平方メートル当たり燐硝酸加里560gを30gを目安に施し、畦の表面を軽く耕して雑草防除を行います。

肥料は水に溶けて効果があらわれるため、極端に雨が少ない場合は、冬の間でも通路やうね間にかん水するなどの作業が必要です。



- ① 1回目の追肥は植え付けの半月後に。
 - ② 2回目の追肥は1月中旬に。
 - ③ 3回目の追肥は2月下旬に。
- 燐硝酸加里 S604
1㎡当たり30gを目安に施す。覆土は1回ごとにしておく。



ご来店 感謝デー

このほど、伊吹支店・柏原支店・長浜東支店・長浜北支店の4支店ではご来店感謝デーを開き、組合員や地域の皆さまに感謝の気持ちを届けました。オリジナルタオルや夏野菜のミニ収穫体験など新しい企画が盛りだくさん。多くの笑顔に出会うことができました。



柏原支店

6/20(火)~22(木)

「ケイトウの花・JA ゼリーの素」プレゼント!

～お好きな方を選んでいただきました～

柏原支店では、日頃のご愛顧に感謝の気持ちを込めて、6月20日(火)~22日(木)にかけ、ご来店いただきましたお客様に、花苗・JA オリジナル商品エコープゼリーをプレゼントとして用意しました。

お客様からは、「このような、かわいいプレゼントにびっくりしました。うれしいです」と喜んで頂きました。



comment

親しみやすさを魅力として地域に愛される支店となるよう職員一同努力してまいります。



柏原支店長 藤田 和夫

長浜北支店

小さな農園

夏ナスは再び実って秋ナスへ!

長浜北支店管内は、市街地区が多く世代交代により水稲づくりや畑づくりをやめた方のお話を多く聞きます。そこで職員が支店前の小さな農園(プランター10個)で野菜を種から育てて、利用者の皆さまに収穫してもらって季節にどんな野菜が出来るかを知って頂く事を目的としてナス、シシトウ、トウモロコシ、甘長、キュウリを栽培しました。利用者の方からは「こんな形で野菜ができるなら畑をやめても野菜づくりが出来るな」「プランター栽培は草むしりが楽ですね」等さまざまな声をいただきました。



comment

窓口では「なにをしているの?」と一声をいただき農業の話題にも多少触られたのではないかと思います。今後、組合員の皆様とより深くかわりを持ちながら地域に密着した関係を築けるよう邁進してまいります。



長浜北支店長 小川 洋

長浜東支店 7/7金

もっと身近にJAを! 窓口と金融移動店舗車両で 感謝デーを実施しました



7月7日、長浜東支店ではご来店のお客様に日頃の感謝の気持ちを込め支店オリジナルタオルをプレゼントさせていただきました。

地域の組合員さまと長きに渡り築き上げてきた信頼関係を大切に、一人でも多くのお客様にご来店して頂けるための活動としております。



comment

これからも長浜東支店をご利用して頂いた際に「ありがとう」の言葉言って頂けるような支店づくりを目指してまいります。



長浜東支店長
富田 裕之

伊吹支店 6/15木

笑顔の花が咲きました 花言葉は信頼

6月15日、日頃のご愛顧に対してお客様感謝デーを開催しました。店内を寄せ植えで飾り付け年金相談コーナーも設けました。当日は年金振込日で多くのお客様が来店され、これから年金を受給されるお客様の疑問にお答えすることができました。店内の花とお客様の笑顔であふれた一日となり、ささやかではありますが、ゼラニウムの鉢植えの花のプレゼントに喜んでいただきました。



comment

これからも気軽に笑顔でご来店いただける支店にしていきます。



伊吹支店長
石川 秀美



伊吹支店のプレゼントに用意したお花は、長浜農業高校の園芸科フラワー分野の皆さんが育てたものです。玄関の寄せ植えもハウスに咲く沢山の花から8種類選び、寄せ植え作りの考え方や作り方のポイント、メンテナンスの解説を直々に習って作ったものです。ご来店の際は秋まで楽しめる寄せ植えをお楽しみください。



お盆用の中輪ギクの出荷が無事終了しました

滋賀県農産普及課の方のご指導により、お盆用の中輪ギクを栽培・出荷しました。出荷本数は、昨年度の2.5倍の約10,000本です。この中輪ギクは、関西仏花の組花素材として、長さ55cmで、大阪のなにわ花いちばに出荷しています。栽培期間は5月から8月までで従来の中輪ギクより1カ月程度短くなり、水稻育苗ハウスの利用も可能です。出荷者のひとりである小川ファームさんは、「3年目となる今年も、ほぼ問題なく栽培できました。非常に作りやすい作型です」とおっしゃっていました。



あなたと家族のために

安全性の高い農業機械を正しく使用すれば事故は防げます

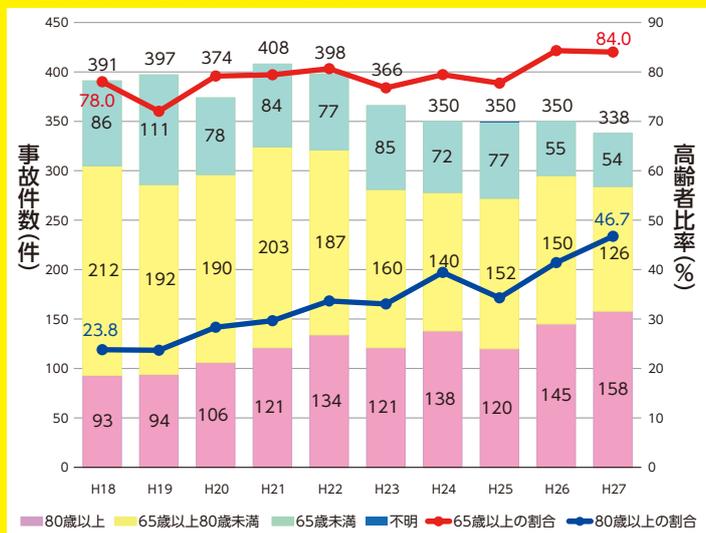
農林水産省によると、平成27年の農作業死亡事故件数は338件で、前年よりも12件減少しましたが農業者人口が減少を続けている結果10万人当たりの死亡率は増加を続けています。年齢層別にみると65歳以上の事故は284件で全体の84%を占め、うち80歳以上は158件で46.7%です。間もなく秋の収穫期を迎えます。前回の使用からほぼ1年が経過した収穫機は前年の作業終了後に点検整備、消耗品などの交換はしましたか。事故が起こりや

さい。このほど、農林水産省と日本農業新聞が共催する「農作業安全ポスターデザインコンテスト」の29年度の受賞作品が決まり、当JA職員の高橋本未知さんが日本農業新聞賞を受賞しました。JAでは橋本さんの作品をポスターにして安全意識の啓発を図っています。家族や周囲の「気をつけてね」の一言で安全意識の向上につなげてくださ



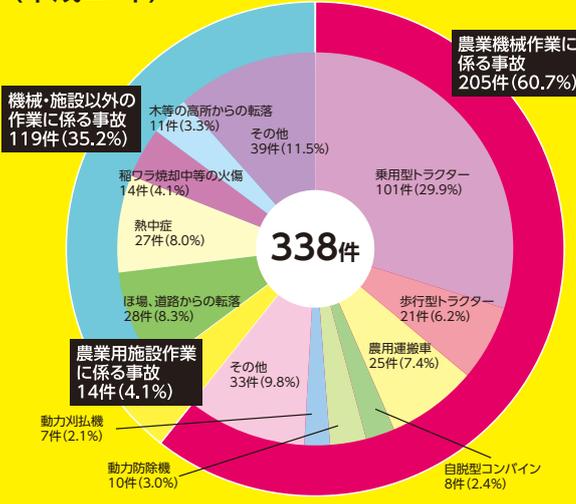
日本農業新聞賞
橋本未知さんの作品

農作業死亡事故の発生状況



(農水省調べ)

要因別の死亡事故発生状況 (平成27年)



(農水省調べ)

料理 楽しくステップアップ

「キッチン晴人のオーナシェフ 永井智一」



温野菜サラダ ニンジンドレッシングで

材料 1人分

ニンジンドレッシング	温野菜
米酢……………100ml	アスパラガス……………1本
EVオリーブ油 100ml	ブロッコリー……………2房
サラダ油……………100ml	カブ……………1-2個
すりおろしたニンジン 1-2個	ジャガイモ……………1個
すりおろしたニンジン 1-2本	ペペーキャロット……………2本
塩……………小さじ1	ミニトマト……………2個
こしょう……………少々	
しょうゆ……………大さじ1	

作り方

- ①ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ②ジャガイモは下ゆでした後、素揚げにし、その他の野菜はそれぞれ沸騰した湯で歯応えが残るようにゆでる。
- ③②を器に盛りカットしたミニトマトを飾り、ニンジンドレッシングを回し掛ける。



カルパッチョソースとしても、ゆでた豚肉などに掛けてもグッド。

ニンジンの冷製ポタージュ

材料 4人分

ニンジン	1本
かつおだし	1カップ
牛乳	1/2カップ
生クリーム(35%)	1/4カップ
塩	適宜
こしょう	適宜
EVオリーブ油	少々
パセリ	少々

作り方

- ①ニンジンは皮をむき、一口大に切り、塩少々を入れた湯で軟らかくなるまで下ゆでする。
- ②①をかつおだしと合わせミキサーでペースト状にする。
- ③②に牛乳・生クリームを合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④パセリを散らし、EVオリーブ油を数滴掛けて出上がり。



ゆでたジャガイモを合わせて温製ポタージュにしてもおいしいです。

ベランダできる

キッチンガーデン

土壌医 藤巻久志

ニンニク (ヒガンバナ科ネギ属)

ニンニクはユリ科ネギ属に分類されてきましたが、DNAが決める新分類ではヒガンバナ科ネギ属になりました。ネギ属の野菜にはワケギ、タマネギ、ニラ、ラッキョウ、チャイブなどもあります。

野菜は一般に果菜類、葉菜類、根菜類、豆類に分類されます。ニンニクはタマネギと同じように葉が変化した鱗茎(りんけい)部を食べるので、葉菜類に分類されます。しかし、根菜類のダイコンやニンジンと同じように土の中の部分を食べるのですから、なかなか納得しにくいですね。

日本の家庭でもニンニクは欠かせない食材になりました。中国産に比べると、国産は驚くほど値段が高いですね。安心・安全なニンニクをベランダで作りましょう。

ニンニクは「種球」で増やします。植え付け適期は9月下旬から10月上旬です。健全な種球を購入し、その鱗片を一つずつ分けます。

市販の培養土を深さ15cm以上のプラン

ターに入れます。株間を10cmくらい取り、鱗片の発根部分を下に、土に隠れる程度に浅く植え付けます。

春先になって芽が伸びだしたら1週間に1度1000倍の液肥を水やり代わりに施します。水のやり過ぎは根を傷めるので、土の表面が乾いてからたっぷりやります。

5月下旬から6月上旬に、葉茎が半分くらい枯れてきたら収穫します。抜き取ったらずぐに葉茎を10cmくらい残して切り、根も鱗茎を傷めないように切り取ります。数球ずつ束ねて、日陰で風通しの良い所にして乾燥させます。

ニンニクは西洋料理や中国料理などの引き立て役として欠かせない野菜です。また、ニンニクは体に良いということでも、とても注目されています。米国立がん研究所が発表しているデザイナーフードのがん予防効果食品ピラミッドの頂点はニンニクです。

ニンニクでドラキュラだけでなく、病気も逃げ出すといいですね。





年金請求のお知らせです!

平成 29 年度「新規受給対象者」

- ①厚生年金請求
→ 60 歳女性(昭和 32 年度生まれ)
- ②厚生年金請求
→ 62 歳男性(昭和 30 年度生まれ)
- ③共済組合年金請求
→ 62 歳男女(昭和 30 年度生まれ)
- ④国民年金請求
→ 65 歳男女(昭和 27 年度生まれ)

誕生月の約 3 ヶ月前に送付されます。
年金口座はぜひ JA をご指定ください!



まだまだ先と思っても・・・

年金の大きな節目は「還暦の 60 歳」です。
今後の大切な年金について、JA と考えませんか?

- ①国民年金を納付されている方は納付終了です。
- ②継続雇用の場合、厚生年金の 44 年長期特例に該当しそうですか?長期特例についてご存知ですか?
- ③退職後の雇用・健康保険についてご存知ですか?
- ④障害年金や遺族年金を受給している場合、今後の有利な選択方法を確認していますか?
- ⑤65 歳までに繰上げ請求を考えていますか?

いざというときに
あわてないように
事前のご確認を
おすすめします!

詳しいことは JA の年金担当者にお問い合わせください

年金相談会のご案内(無料)



専門の社会保険労務士が
相談にお答えします



下記の日程により年金相談会を開催します。
当日は、年金全般に関することはもちろんのこと、退職後の雇用保険と年金の関係、ご本人やご家族の方の医療保険の選択など、さまざまな疑問点・ご質問等に専門の社会保険労務士が個別に応じますので、ぜひお気軽にお越しください。

ご相談当日にお持ちいただきたいもの

- 年金手帳または基礎年金番号通知書
- ねんきん定期便 通帳 認印
- お勤めされている方は、最近の給与明細書をご持参いただきますと詳しくご説明できます

平成29年9月17日(日)

山東支店 ☎55-1014 午前9:00~午後4:30

平成29年10月4日(水)

柏原支店 ☎57-1010 午前9:00~12:00

近江支店 ☎52-2460 午後1:30~ 4:30

ご相談をご希望される場合は、事前予約制になりますので、各支店窓口、またはホームページから承ります。

詳しくは

JAファーマーズ・マーケット 利用券付定期貯金

ハニベスト

HarBest



新規定期貯金
ご契約20万円ごとに
1,000円分利用券プレゼント!!
(500円券×2枚)

販売期間

平成29年 平成29年
9月1日(金) ▶▶ 10月31日(火)

- 預入期間 1年
- スーパー定期貯金 20万円以上100万円以下
- 募集金額に達した場合、販売終了します

※詳しくは、最寄りの窓口にお気軽にお問合わせください

廃棄農薬 の適正処理を行います

期限切れの農薬や使用できない農薬を一齐回収致します
農薬取締法により無登録農薬の使用が禁止されています。
使用された場合は罰則規定が設けられています。

実施日 平成29年 10月28日(土)

持込受付時間 午前9時~11時

回収場所 **JALレーク伊吹**
●経済センター
●伊吹資材センター
●米原資材センター



※農薬処理には、委任状・口座振替依頼書などの書類が必要です。



ATM・JAネットバンク等のサービスを
一時休止させていただきます。

平成29年 9月16日(土)・17日(日)

休止させていただくサービス

- JAバンクの ATM
- ネットバンク (個人・法人サービス)
- コンビニ等の ATM
- デビットカード サービス

情報提供窓口設置のご案内

私たち監事は、当組合経営の健全な発展に資するため、経営管理委員および理事が適正に職務を遂行しているかを監査するための情報提供窓口を設置します。

このため経営管理委員および理事が職務を遂行する上で、弊害があると思われることを見たり聞いたりした事柄があれば、封書にて実名で下記宛にご連絡くださいますようお願いいたします。

レーク伊吹農業協同組合 監事会

連絡先

住所 〒521-0062
滋賀県米原市宇賀野 280 番地 1
受付 常勤監事 谷本 新蔵 宛

※ご厚意による情報提供であっても、誹謗・中傷に類似する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

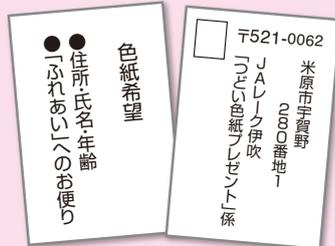
（ 当組合の業務に関する一般的な苦情等については、担当部署へお願いします。 ）

藤 あや子さんの サイン色紙 プレゼント！



今回お招きした藤 あや子さんのサイン色紙を 10 名の方にプレゼント致します。官製ハガキに「色紙希望」と明記し、住所・氏名・年齢・「ふれあい」へのお便りを書いて、ご応募ください。応募多数の場合は抽選となります。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切 **9月30日** ⊕
当日消印有効



Mail from reader



8月号から

米原市 廣瀬さん 女性

「ふれあいの感想」毎月たのしみに読んでいます。家の畑の茄子がなかなか大きくならないので苦労しています。

● 水と肥料の不足が考えられます。葉ダニがつくと木が弱ってきて全体的に大きくなりません。もう一つ、連作障害が考えられます。栽培している野菜が何科に属するか知ることがポイントです。

米原市 廣瀬さん 男性

今年初めてカボチャを畑に 2 本植えてみました。ところが蔓(つる)ばかりどんどん伸びて果実が実って来ません。何の処置が足りないのでしょうか。教えて頂ければ幸いです。

● 窒素肥料が多すぎたと思われます。来年は 4 割ほど肥料を減らして試みてください。

表1 主な野菜の分類
(同じ科では連作障害が起こりやすい)

ナス科	ナス、トマト、ピーマン、ジャガイモ
ウリ科	キュウリ、カボチャ、スイカ、ゴーヤ
アブラナ科	ハクサイ、キャベツ、ブロッコリー、コマツナ、ナバナ、ダイコン
マメ科	インゲンマメ、エダマメ、エンドウ、ソラマメ、ラッカセイ
キク科	シシトウ、レタス、フキ、ゴボウ、ヤーコン
ユリ科	ネギ、ニラ、タマネギ、アスパラガス、ワケギ、ニンニク、ラッキョウ
セリ科	セリ、ニンジン、パセリ、ミツバ、アシタバ、セルリ
アカザ科	ホウレンソウ、フダンソウ、オカヒジキ
その他	アオイ科:オクラ、イネ科:スイートコーン、サトイモ科:サトイモ、ヒルガオ科:サツマイモ、バラ科:イチゴ など

表2 主な野菜の連作年限

連作障害の度合	品目名
連作しても影響の少ないもの	シュンギク、ツルムラサキ、スイートコーン、カボチャ、オクラ、タマネギ、ニンニク、フキ、サツマイモ、ミョウガ
1年間 休んだ方がよい	コマツナ、ホウレンソウ、コカブ、ダイコン、ニンジン、チンゲンサイ、レタス、ナガイモ、パセリ、ラッキョウ、ネギ、ニラ、ワケギ、カリフラワー、ブロッコリー
2~3年間 休んだ方がよい	ハクサイ、キャベツ、ゴボウ、ジャガイモ、サトイモ、インゲンマメ、エダマメ、ラッカセイ
3~4年間 休んだ方がよい	トマト、ナス、ピーマン、キュウリ ※病害虫抵抗性品種、接ぎ木苗の利用により、連作可能な場合もある
5年以上 休んだ方がよい	スイカ、エンドウ、ゴボウ ※病害虫抵抗性品種、接ぎ木苗の利用により、連作可能な場合もある



経営管理委員会・理事会だより

協議された議案は以下の通りです。

理事会 平成29年7月11日

議案審議

第1号議案 金融機関に対する貸出の承認について

平成29年7月31日

議案審議

第1号議案 ディスクロージャー誌の承認について

第2号議案 経営管理委員と組合間の利益相反契約の承認について

第3号議案 慶弔金及び見舞金支給規程の一部変更について

※経営管理委員会は開催されておりません。

わたしたちのJA【主要概況】

平成29年7月末現在

正組合員数	5,353人
准組合員数	7,018人
出資金残高	16億8千7百万円
貯金残高	1,370億2千7百万円
貸出金残高	196億1千4百万円
長期共済保有高	3,477億2千8百万円
年金共済保有高	29億6千8百万円
購買品供給高	3億8千5百万円
販売品販売高	1億9千4百万円



インターネットとヘイトスピーチ

「ヘイトスピーチ解消法が平成28年6月3日に公布・施行されて1年が経過しましたが、その間にどのような変化があったのでしょうか。」

「死ね」とか「日本から出ていけ」と、がなり立てながら街頭をデモするヘイトデモについて、警察庁は、「ヘイトスピーチ解消法の施行から今年4月末までに35件を確認し、法施行前の前年同期61件からおよそ半減した」と新聞取材に答えています。件数が半減した理由として「法施行と社会的議論の高まりが原因ではないか」とも推察して答えています。

しかしながら、ヘイトデモの実態調査をしている弁護士は、「デモの実行者たちは、〇〇死ね」「日本海に入ってください」というように、民族や個人に向けた言葉でないとか、強制している訳ではないとか言いつつ、ヘイトスピーチと指摘されないような工夫をしている」と報告をしています。ここで大事なのは、字面を捉えて、ヘイトスピーチか否かを判断するのではなく、どのような文脈の中で言葉が使われているのか、またどのような意味合いが込められて使われているのかを見極める必要がある、ということではないでしょうか。

近年、特に問題となっているのが、インターネット上の投稿です。インターネット上の投稿を収集して、その中でコリアンがどのように扱われているのかを分析した社会心理学者の高史明さんの研究によると、「インターネットの使用時間が長い人ほど、社会的支配指向性が強い

ことが分かっている」とのことです。社会的支配指向性とは、集団間の不平等を肯定するような考え方で、格差が存在するのは差別のせいではなく、彼等らの努力不足の結果であり、差別解消を訴えて不当な特権を得ている、というものです。これは、在日コリアンだけでなく、生活保護受給者、障がい者、マイノリティなど、社会的に低くみなされてきた人々に対する偏見と深い関わりがあります。

また、インターネットの使用時間が長いということは、投稿数も多いということでもあります。各種の研究でも、少数のユーザーが投稿数において圧倒的多数を占めるということが言われており、そのことを知らない人たちは、非常に多くの人たちが投稿をしていると錯覚してしまつてしまいます。しかも、過激で極端に偏った内容であるほど、インターネット上では、注目を集め評価が高くなります。そうして荒唐無稽な話がいつのまにか事実として認識され、流言やデマの発信源となって、拡散していくことになります。

インターネット上においても、自らの頭で考えることなく、アクセス数が多いから正しい内容だと安易に判断しないよう、投稿者の意図するところを見抜く力を身に付けることが大切であると思います。そのことが、ヘイトスピーチを解消することに繋がるのではないのでしょうか。

J A滋賀同和対策本部「みのり」より

今月のあなたの運勢

モナ・カサンドラ

♈ 牡羊座 3月21日〜4月19日

全体運▼あれこれ考え過ぎてしまつ傾向があります。悪いことを心配するより、プラス思考をした方が開運のきっかけに
健康運▼リラックスを心掛けて。深呼吸が効果的
幸運を呼ぶ食べ物▼イクラ

♉ 牡牛座 4月20日〜5月20日

全体運▼楽しいことに縁がありそう。遊びや飲み会などに誘われたら、気軽にOKして出掛けてみては。旅行もラッキー
健康運▼おおむね良好。まめに動けば、さらに快調に
幸運を呼ぶ食べ物▼インゲン

♊ 双子座 5月21日〜6月21日

全体運▼ささいなことでイライラしやすい時期です。笑顔を心掛けて。趣味などで1人の時間を楽しむと良い気分転換に
健康運▼ちよつとしたけがに注意。冷静な行動を
幸運を呼ぶ食べ物▼オクラ

♋ 蟹座 6月22日〜7月22日

全体運▼人と交流から幸運が。人間関係を広げよう。行動してみても親しくなれそう
健康運▼暴飲暴食になりやすいかも。自己節制を
幸運を呼ぶ食べ物▼スタチ

♌ 獅子座 7月23日〜8月22日

全体運▼落ち着いた気分です。過去の期間。プライベートの充実を励むと、手応えを感じられるはず。習い事も好結果に
健康運▼軽快な動きをすれば運氣アップできる
幸運を呼ぶ食べ物▼マツタケ

♍ 乙女座 8月23日〜9月22日

全体運▼行動力が高まる兆し。過去に駄目だったことに再挑戦すれば、リベンジできる可能性が大。攻めの姿勢で動いて
健康運▼良質な睡眠を取ること。体調に好影響が
幸運を呼ぶ食べ物▼カボチャ

♎ 天秤座 9月23日〜10月23日

全体運▼物事の優先順位を間違えやすい暗示。やるべき作業を後回しにしないよう、ご用心。気晴らしには足湯がベスト
健康運▼食生活の質向上が大。運を呼べるはず
幸運を呼ぶ食べ物▼シン

♏ 蠍座 10月24日〜11月22日

全体運▼ちよつとした変化でつき呼び込める気配。いつもとは違うことを意識してみよう。部屋の模様替えも良い刺激に
健康運▼血行促進が健康の鍵。運動を楽しんで
幸運を呼ぶ食べ物▼ゴーヤー

♐ 射手座 11月23日〜12月21日

全体運▼自分の意見や考えに固執しやすくなる傾向が。周囲の言葉には謙虚に耳を傾けて。開運には和風のもの効果的
健康運▼ストレスを感じがち。小まめに発散して
幸運を呼ぶ食べ物▼スルメイカ

♑ 山羊座 12月22日〜1月19日

全体運▼大胆な発想が幸運を引き寄せやすいポイント。未体験ジャンルでも意欲的にぶつかってみよう。前向きにアクションを
健康運▼スポーツで心身のシェイプアップが可能
幸運を呼ぶ食べ物▼ナス

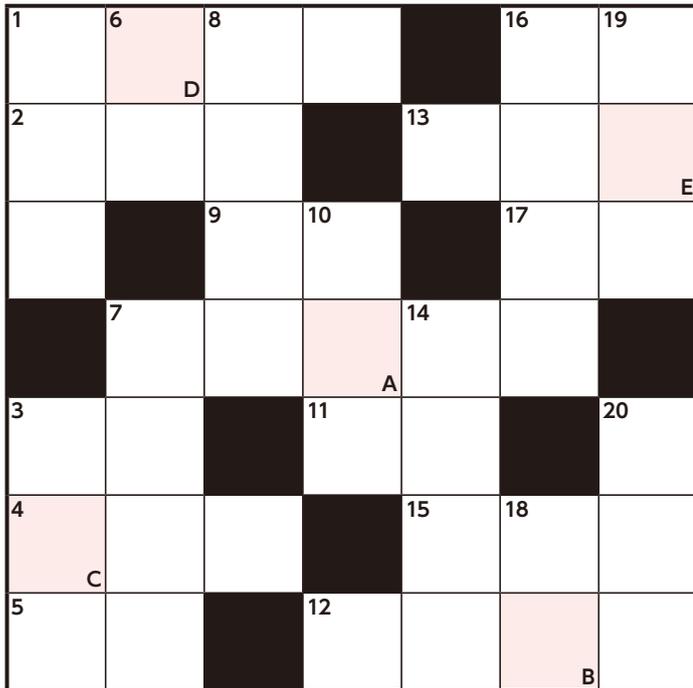
♒ 水瓶座 1月20日〜2月18日

全体運▼物事を邪推するなど、うがった見方になりがち。周囲と不協和音を奏でやすいので注意。素直さを大切に
健康運▼運動不足解消が必要。意識して動くこと
幸運を呼ぶ食べ物▼カボス

♓ 魚座 2月19日〜3月20日

全体運▼小さなミスにクヨクヨしやすいう。気持ち大ききく持って。迷ったら信頼できる人に相談に乗ってもらおうと◎
健康運▼疲労蓄積はNG。適宜解消する工夫を
幸運を呼ぶ食べ物▼ズッキーニ

Q 色マスの文字をA~Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



← ヨコのカギ

- 1 陰暦9月の異称
- 2 船が停泊するときを下ろします
- 3 青く晴れ渡るもの
- 4 口に水を含んでガラガラガラ
- 5 出会った瞬間に落ちることも
- 7 リスが餌を詰め込むところ
- 9 漢字で書くと雑魚。取るに足りないもののこと
- 11 量より重視されることもあります
- 12 角度を測るときに使います
- 13 一番近い所。——の駅まで徒歩3分だ
- 15 目で見える範囲のこと
- 16 ——外れの花が咲いた
- 17 ——を天に任せて勝負した

8月号のこたえ

「鳳仙花」

ホウセンカ



7月号の応募総数

102通でした。

当選された10名の方については景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございますございました。

クロスワードクイズの答え

〒住所

氏名 うら

年齢

「ふれあい」の感想及びJAへのご意見、ご要望、身近な話題

切手 5211-0062

JAレク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1

正解者の中から 抽選で10名の方に「図書カード」をプレゼント!

応募締切 9月19日 当日消印有効

※クイズにご応募いただきましたハガキに記載の個人情報は、当選者へのプレゼント発送と「ふれあいプラザ」「お便りコーナー」のみに使用させていただきます。

- ↑ タテのカギ
- 20 芋がらともいう食材
 - 19 首の長い動物
 - 18 面取りをして落とす物
 - 16 水を入れて植物への水やりに使います
 - 14 立ち上がったって膝の——運動をした
 - 10 手の指を握り込んで作ります
 - 8 えびす様が持っている道具
 - 7 山伏が吹き鳴らす物
 - 6 ピカソ、ゴッホ、ルノワールといえば
 - 3 品物をしまっておく建物
 - 1 エジプトを流れる大河



広報「ふれあい」への投稿を募集しています。

読者のみなさんに広報誌づくりに参加していただき、広報誌をより身近に感じてもらうためのコーナー「ふれあいプラザ」への投稿記事を募集しています。自薦他薦は問いません。ご採用させていただいた方にはお礼を差し上げています。どしどしご遠慮なくご応募ください。

- 私の地域でこんな行事がありました…
- 家の畑で変わった形の大根が採れた…などなど
- 地域や団体で行っている活動や行事、季節を感じる風景など
- 市内で撮影した人やまちの様子を伝える写真

応募方法

■ハガキ ■メール kouhou@lakeibuki.jas.or.jp

- 写真の場合は説明文
- 応募者の氏名・住所・電話
- 匿名希望等の場合はご連絡ください



切手 5211-0062

JAレク伊吹
「ふれあい」係
米原市宇賀野280番地1



ニンジン カロテン豊富な緑黄色野菜の王様

ニンジンのプロフィール

【分類】セリ科
 【原産地】アフガニスタン
 【和名】人参、芹人参
 【おいしい時期(旬)】11～2月(周年)
 【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど

解説:KAORU

イラスト:小林裕美子

保存方法

葉付きの場合は切り離して保存の根の栄養や水分が葉の成長に使われてしまうのを防ぐ



表面の水分を拭き取り、新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。冬は新聞紙に包み冷暗所保存でもOK

ニンジンのヒミツ

ニンジン

原産地は中央アジアのアフガニスタン

西洋系

東洋系



「三寸」「五寸」

「金時」「島ニンジン」

古代ギリシャでは薬用として栽培されていたよ



現在国内で一般的に流通しているのは西洋系のニンジン。東洋系は流通量が少なく、お祝い料理などに重宝される

名の由来にもなったカロテン

ニンジンが含有する代表的な栄養素「カロテン」は英名「carrot」に由来

ニンジン

カロテンが豊富な栄養価の高い根菜



緑黄色野菜の中でもカロテン含有量はトップクラスの赤みが濃い東洋系はリコピンも含有

健康や美容のため積極的に取りたいね

カロテン
リコピン
パワー



カロテンは油に溶けやすい脂溶性ビタミン。バターや油と一緒に調理すると、カロテンの吸収が促進される

油との相性が抜群!



カロテン・リコピンは強力な抗酸化作用が期待でき、がん予防やアンチエイジング効果があるといわれている



皮の部分に特に栄養が詰まっているといわれているので、食感が気になるなら、しっかり洗って皮ごと調理するといいよ

ニンジン



見分け方

葉の切り口の軸は小さい方が果肉が柔らかく風味が良い



切り口の軸が大きいと内部の芯の部分が太く果肉も堅い可能性があるよ



全体が自然なオレンジ色で皮に張りのある色あわがないもの

肩の部分が緑がかったものは避ける



ニンジン

五寸ニンジン



根の長さが15～20cm、根の先が丸く詰まっているものが多い。現在の品種は五寸型が主流

金時ニンジン



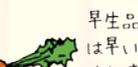
現在残っている数少ない東洋系の紅色の肉質は柔らかくて甘味が強く、ニンジン臭さが少ない。中長型で長さ30cm前後

大長ニンジン



長さ60～70cmの西洋系の柔らかく甘味も強いが、栽培に手間が掛かるため、現在は正月料理用としての使用など、ごくわずか

三寸ニンジン



早生品種で、長さ10cmほどの円すい形の生育は早い。収量が少なく、昭和30年代中ごろから減少

島ニンジン



沖縄で栽培されている耐暑性が強く、色は黄色で30～40cmと細長い。甘味があり、煮物、炒め物に

ミニチャロット



長さ10cmほどで細長い。パピーチャロットともいう。特有の臭いが少なく、甘味があるので生食用に人気の高いものもある

紫ニンジン



果皮が紫色でアントシアニンを含む。糖度が高く、サラダや野菜スティックとして生食できる

楽しみ方・食べ方のコツ

さまざまな料理に使えるので、常備しておきたい野菜の一つだね

ニンジン特有の臭いや風味を抑えた品種が増えた。甘味が強い生食向きの品種やジュース専用品種なども登場!

ニンジン
甘いね!



炒め物



シチュー・カレー

クッキー



揚げ物

煮物



ジュース

